

Parmesan-Schnitzel vom Kalb mit Kohlrabi

Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Kohlrabi
- 1 Schalotte
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 TL Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml (1,5 % Fett) Milch
- 3 EL Mandelmehl
- alternativ: Dinkelmehl
- 2 (Größe M) Eier
- 50 g geriebener Parmesan
- 200 dünne Kalbsschnitzel
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 TL Zitronensaft

Kohlrabi halbieren, putzen, schalen und in etwa 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Die zarten Blätter beiseitelegen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwa ein Viertel des Öls in einem Topf erhitzen und Kohlrabispalten und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl darüberstreuen und kurz andünsten. Brühe und Milch hinzufügen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen das Mandel- oder Dinkelmehl in einen tiefen Teller geben. Eier mit dem Parmesan in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Die Schnitzel trocken tupfen und flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel zunächst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit den beiseite gelegten Kohlrabiblättern in dünne Streifen schneiden. Zum Kohlrabi-Gemüse geben und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Schnitzel dazu servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen